

ใจใสเป็นบุญ ใจขุ่นเป็นบาป
โดย หลวงพ่อปสันโน

ที่ปรึกษา : คณะสงฆ์วัดป่านานาชาติ
พระมหากีรติ ธีรปัญโญ

ภาพประกอบ : วัดป่านานาชาติ
คุณมนตรี ศิริธรรมปิติ

ขอขอบคุณ : คุณศิริวรรณ มิลเลอร์

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : กรกฎาคม ๒๕๕๖
จำนวน : ๑๐,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ที่ : ศิริธรรมออฟเซ็ท ๔๒๙ ม.๑๒ ถ.อุบล-ตระการ อ.เมือง จ.อุบลราชธานี
โทรศัพท์ ๐ ๔๕๓๑ ๗๔๙๑-๕ โทรสาร ๐ ๔๕๓๑ ๗๔๙๖

คำนำ

เนื่องในโอกาสครบรอบ ๔๐ พรรษา ของหลวงพ่อปสันโน คณะศิษย์ได้สำนึกในความเมตตาที่ไม่มีที่สุด ไม่มีประมาณของหลวงพ่อที่ได้แนะนำสั่งสอนศิษย์ทั้งหลายให้ขัดเกลาจิตใจเพื่อสร้างชีวิตที่ดีงามของตนเอง เพื่อให้เข้าใจตนเองและผู้อื่น คณะศิษย์จึงได้จัดพิมพ์หนังสือธรรมะขึ้น

ทั้งนี้คณะศิษย์ขอกราบนมัสการขอบพระคุณหลวงพ่อเป็นอย่างสูง ที่ได้เมตตาอนุญาตให้จัดพิมพ์พร้อมทั้งตรวจทานในครั้งนี้ บุญกุศลคุณงามความดีอันใดที่เกิดจากการพิมพ์หนังสือธรรมะเป็นทานนี้ ศิษย์ขอตั้งจิตน้อมถวายเป็นอาจาริยบูชาคุณของพระโพธิญาณเถร หลวงพ่อปสันโน พ่อแม่ครูอาจารย์และผู้มีพระคุณทั้งหลาย

ขอขอบพระคุณและอนุโมทนาบุญในจิตที่เป็นกุศลของท่านทั้งหลาย ที่มีส่วนร่วมในการจัดพิมพ์ครั้งนี้ ขอให้ท่านประสบความสุขความเจริญทั้งทางโลกและทางธรรมด้วยเทอญ

คณะศิษย์

๒๖ กรกฎาคม ๒๕๕๖

คำอนุโมทนา

คณะศิษย์ ได้แจ้งความประสงค์ขออนุญาตพิมพ์หนังสือธรรมะเพื่อมอบเป็นธรรมทาน ธรรมทานนั้นนับเป็นการให้อย่างสูงที่สุด ที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญ เป็นทานชั้นเลิศชนะทานทั้งปวง

อาตมาขออนุโมทนาในเจตนาอันเป็นกุศลของคณะศิษย์ทั้งหลาย และขออานุภาพของคุณพระศรีรัตนตรัย กับทั้งอำนาจแห่งบุญที่ได้บำเพ็ญมาแล้ว จงอำนวยผลให้ทุกท่านจงประสบสุขสวัสดิ์พิพัฒนมงคล สมบูรณ์พูนผลรุ่งเรืองในพระสัทธรรมคำสอนขององค์พระบรมศาสดาตลอดไปเทอญ

ปสนฺโนภิกขุ





ใจใสเป็นบุญ ใจขุ่นเป็นบาป*

วันนี้ได้มีโอกาสกลับมาวัดป่านานาชาติ ได้พบปะกับญาติโยมอีกครั้งหนึ่ง อาตมาได้นำการปฏิบัติที่ยุวพุทธิกสมาคมตั้งแต่วันที่ ๗ ถึงวันนี้ เพิ่งเสร็จตอนเที่ยงก็ไปลงปาฏิโมกข์ที่วัดสระเกศ ออกจากปาฏิโมกข์ก็ไปสนามบิน แล้วก็มาที่นี่ ก็รู้ว่าเป็นวันพระ คิดว่าเป็นโอกาสดีที่จะได้พบกับญาติโยม จะได้อยู่ที่นี่ประมาณอาทิตย์หนึ่ง เดี๋ยวนี้ที่วัดอภัยคีรีเป็นหน้าหนาว ฝนก็กำลังชุก ป่าก็เขียวชอุ่ม ห้วยน้ำก็ไหล หน้าหนาวก็อยู่สบาย

---

* เทศน์ในวันพระที่ ๑๓ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๕ ที่วัดป่านานาชาติ

อาตมานำกรรมฐานที่ยุวพุทธิกสมาคม ก็ยกประเด็นธรรมะขึ้นหลายอย่าง แต่ว่า **“สิ่งที่สำคัญ” ที่อาตมาพยายามที่จะแนะนำให้คนเข้าใจคือว่า ธรรมะของพระพุทธเจ้านั้นอยู่ที่ “การทำพื้นฐานให้มั่นคง”** ทำพื้นฐานของเราให้มั่นคงก็ต้อง**อาศัยศีล ต้องอาศัยสัมมาทิฐิ ต้องอาศัยคุณธรรม** การทำคุณธรรมให้เกิดขึ้นในชีวิตของเราเป็นแง่หนึ่งที่ควรจะให้ความสนใจ ไม่ขี้เกียจในการทำสิ่งที่ดีงาม สิ่งที่ถูกต้อง นี้เป็นเรื่องที่สำคัญ คือถ้าเราจะใช้คำศัพท์ว่า **“บุญ”** ก็ถูกแล้วเพราะว่าบุญเป็นสิ่งที่ทำความสุขให้เกิดขึ้น พระพุทธเจ้าตรัสว่า **“บุญ” คืออีกชื่อหนึ่งของความสุข** ในการรู้จักทำความสุขให้เกิดขึ้น อาศัยคุณธรรม อาศัยความถูกต้อง เป็นหน้าที่ของผู้ปฏิบัติและผู้ฝึกหัดตัวเอง เพื่อออกจากความทุกข์ เราได้ทำในลักษณะต่างๆ เช่น การทำบุญถวายทาน การให้การบริจาค มันก็เป็นบุญ แต่ว่ามันก็เป็นเพียงส่วนหนึ่งของบุญ เพราะว่าความเอื้อเฟื้อช่วยเหลือผู้อื่นก็เป็นบุญ การที่จะได้เป็นผู้รักษาศีล มีความมั่นคง

ในความประพฤติที่ถูกต้องก็เป็นบุญ การฝึกหัดจิตใจของเราให้อยู่กับกุศลธรรมไม่ปล่อยให้อกุศลครอบงำก็เป็นบุญ คือหลายๆ อย่างก็เป็นฐานของบุญ และเป็น**ฐานของจิตใจที่มีความสุข เมื่อจิตใจมีความสุขจะเป็นจิตใจที่แจ่มใส** ที่จริงเราต้องยกขึ้นมาพิจารณา

นึกถึงประเพณีของชาวศรีลังกา เขามีประเพณีที่น่าสนใจคือ เวลาเด็กเกิดในครอบครัว ผู้ใหญ่เขาจะให้หนังสือเล่มหนึ่ง เล่มใหญ่พอสมควร เมื่ออายุมากขึ้นพอจะอ่านออกเขียนได้ จะเป็นหน้าที่ของเด็กที่จะจดการกระทำที่ดีๆ ของตนเองที่ได้ทำเอาไว้ ได้ทำบุญอย่างไร ได้มีความเสียสละอย่างไร ได้มีความช่วยเหลือเอื้อเฟื้อต่อผู้อื่นอย่างไร เขาก็จะเก็บจดไว้ ถ้าเต็มหนังสือเล่มนั้นก็หาหนังสือเล่มใหม่ก็เขียนต่อ จด จด จด จด ถ้าอายุมากขึ้น หากว่าได้เกิดเจ็บไข้ได้ป่วยอันตรายต่อชีวิต หรือเกิดใกล้สู่ความตายโดยธรรมชาติ คือแก่มากแล้ว หน้าที่ของญาติคือ จะต้องอ่านให้เขาฟังว่าเขาได้ทำความดี

ในชีวิตของเขาอย่างไร มันเป็นอุบาย ตัวเองจะได้มีความภาคภูมิใจในการกระทำ จิตจะได้เป็นบุญ และอย่างที่ภาษาไทยเขาใช้สำนวนว่า **“ใจใสเป็นบุญ ใจขุ่นเป็นบาป”** การได้ระลึกถึงความประพฤติที่ถูกต้องดีงามที่ตัวเองได้กระทำอยู่ ก็เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความภาคภูมิใจ ถ้าเกิดความภาคภูมิใจแล้ว จิตใจจะได้สบาย จะได้เบิกบาน จะได้ไม่ขุ่นมัว ถ้าหากมีโรคภัยไข้เจ็บกำลังทรมานก็อาจจะดีขึ้นก็ได้ โดยอาศัยกำลังใจ อาจจะหายก็ได้ หรือไม่หายถึงตายก็ตายด้วยจิตใจที่เบิกบาน มันเป็นอุบายซึ่งแม้แต่พระพุทธเจ้าท่านก็ใช้ และแนะนำให้เราใช้การระลึกถึงสิ่งที่ดีที่ตนได้เคยทำ ก็อย่างที่ภาษาบาลีได้เรียกว่าอนุสติ คือเป็นกรรมฐานอย่างหนึ่งที่พระพุทธเจ้าสอน

จาคานุสติ คือ การระลึกถึงการให้ ระลึกถึงการที่ได้เสียสละเพื่อประโยชน์ให้แก่ผู้อื่น

สีลานุสติ ระลึกถึงศีลที่เราได้เคยรักษาไว้ความประพฤติที่ดีงามที่เราได้ประพฤติอยู่

พุทธานุสติ ระลึกถึงพระพุทธเจ้า ระลึกถึงพระบรมศาสดาของเรา ระลึกถึงความพิเศษของท่าน ระลึกถึงตัวอย่างที่ดีของท่านก็ทำให้จิตใจเบิกบาน

ธัมมานุสติ ระลึกถึงธรรมะที่ท่านสอน เป็นธรรมะที่ตรงไปตรงมา มีเหตุมีผล มีหลักการที่จะช่วยให้เราเกิดความปลอดโปร่งได้

สังฆานุสติ ระลึกถึงพระสงฆ์ คือได้น้อมระลึกถึงตัวอย่างที่ดีของสงฆ์ ลูกศิษย์ของพระตถาคต ลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้าได้เห็นเป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ สมควรที่จะยอมรับนับถือ สมควรที่จะเอื้อเฟื้อต่อท่าน

เทวตานุสติ คือระลึกถึงเทวดา ระลึกถึงว่าในโลกไม่ได้มีเฉพาะสัตว์เดรัจฉานกับมนุษย์เท่านั้น แต่ยังมีภพภูมิอื่นๆ อีก ซึ่งเราเองไม่เห็น แต่ว่าเราคิดดูพระพุทธเจ้าท่านก็เคยสอนพระผู้ใหญ่ที่เป็นลูกศิษย์โดยตรงของพระพุทธเจ้า เช่น พระโมคคัลลาน์ พระสารีบุตร พระอนุรุทธ พระเหล่านี้ พระพุทธเจ้าก็ดี พระลูกศิษย์ก็ดี ท่านได้สอนว่าหลังจากมนุษย์เราจากโลกนี้ไป ถ้าหากว่าได้ทำสิ่งที่ดีงามก็จะได้เกิด

ในภพภูมิที่สะดวกสบาย หรือเป็นเทวดา และที่ได้เกิดในภพนั้นภูมินั้นก็เพราะความดีที่ได้ทำมา เป็นสิ่งที่ระลึกถึงเมื่อไหร่ เราก็รู้ไว้ เราจะเป็นผู้ตั้งอยู่ในข้อประพฤติที่ดี เมื่อเรามีศรัทธาในพระพุทธเจ้าก็ดีในครูบาอาจารย์ก็ดี เวลาใกล้ตายเมื่อระลึกถึงแล้วก็เกิดความมั่นใจได้ว่าคงไม่ออกห่างจากภพภูมิที่ดีไปไกล อย่างน้อยก็เป็นมนุษย์อาจจะได้เป็นเทวดา

ความประพฤติที่ดีและศรัทธา เป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้เกิดสัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบ) เวลาเราพูดถึงสัมมาทิฐิ เรามาดูที่พระพุทธเจ้า พระองค์ได้ตรัสไว้ว่า ผู้มีสัมมาทิฐินั้นคือ ผู้ที่ยอมรับในกฎแห่งกรรม เป็นลักษณะของผู้ที่มีสัมมาทิฐิคือมีความเห็นที่ถูกต้องตามหลักของความเป็นจริงที่จะยอมรับว่าการกระทำมีผล ผลก็จะปรากฏตามการกระทำอันนั้น เจตนาในการกระทำอันนั้นเราก็ต้องยอมรับ เมื่อยอมรับก็ต้องมีการปรับปรุงแก้ไขชีวิตของตัวเอง เพื่อจะได้อยู่อาศัยในการกระทำที่ไม่มีโทษ ถ้าหากว่าเราจะพูดก็ดี ทำก็ดี แม้จะคิดนึก

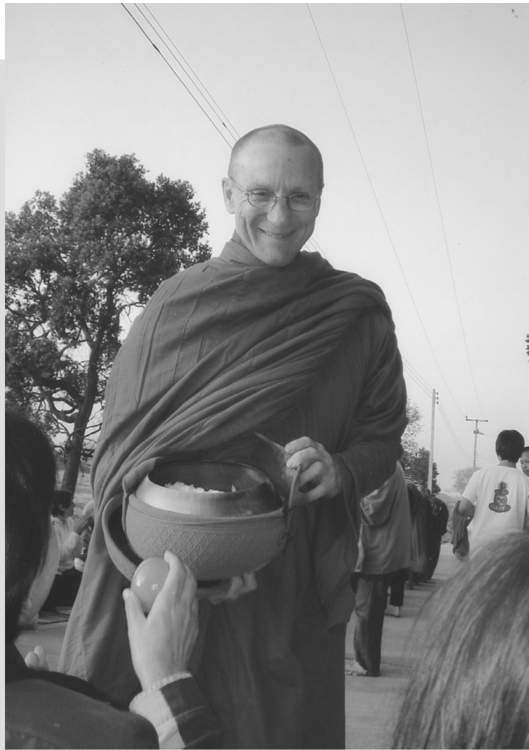
ก็ดีในสิ่งที่ดูแล้วมีแต่โทษเกิดขึ้น มีแต่ความวุ่นวายเกิดขึ้น มีแต่ความเดือดร้อนเกิดขึ้น มันก็ไม่น่าทำ คือมันอาศัยการเห็นตามหลักของธรรมชาติ แล้วก็ต้องยอมรับกฎแห่งกรรม เราก็ต้องเป็นผู้ปรับตัวเองให้เข้าหลักนี้ ไม่ใช่ว่าเราจะปรับโลกให้ถูกใจเรา จะปรับคนอื่นให้ถูกใจเรา คือถึงจะพยายามก็ทำไม่ได้ เป็นเรื่องที่ธรรมดาธรรมชาติ คือเราจะให้คนอื่นเป็นไปตามที่เราคิดว่าเขาควรจะเป็น ยากมากเลย ตัวเองก็ยังไม่ยอมที่จะให้กับคนอื่น มันก็เป็นไปได้ยาก ดังที่หลวงพ่อชาท่านเคยสอน ท่านเปรียบเทียบว่า เราเดินไปในหมู่บ้านไปเห็นไก่ แล้วก็เห็นเป็ด เราก็เกิดความคิดว่า เอ! ทำไมเป็ดมันไม่เหมือนไก่ อยากให้เป็ดเหมือนไก่ คือมันคิดได้อยู่ แต่มันไม่ได้ผล เพราะว่าเป็ดก็เป็นเป็ด ไก่ก็เป็นไก่ นี่ก็เช่นเดียวกัน เราก็คิดในลักษณะเป็นขบวนการของการกระทำ ถ้ามีการกระทำอย่างไรก็ต้องมีผลออกมาตามการกระทำอันนั้น ถ้าเราอยู่อย่างผู้ประมาท ประพฤติสิ่งผิดศีล ทำก็ทำไม่ดี พูดก็พูดไม่ดี แต่เราอยากให้

ผลของการกระทำอันนั้นนำความสุขมาให้ นำความสบายมาให้ มันก็เป็นไปไม่ได้ เพราะว่าการกระทำมันเป็นในลักษณะใด ผลที่จะออกมามันก็เป็นไปในลักษณะนั้น เหมือนเราอยากให้เป็ดเป็นไก่ มันก็เป็นไปไม่ได้ เป็ดก็เป็นเป็ด ไก่ก็เป็นไก่ แต่ว่าเราต้องเป็นผู้ยอมศึกษาให้เกิดความเข้าใจในการกระทำของเรา และสังเกตดูว่าจะได้ผลออกมาจากการกระทำอันนั้น เช่นเราจะพูดส่อเสียดต่อผู้อื่น พูดเพ้อเจ้อ พูดในสิ่งที่ไม่เป็นสาระ พูดด่าพูดว่าเขา ปกติเวลาพูดมันก็ไม่ได้กลั่นกรองสิ่งที่ออกมาจากปากเรา พอมีอารมณ์ขึ้นมาเราก็พูดออกไป แต่เวลาเราสร้างเหตุของการพูดอันนั้น มันก็ย่อมมีผลออกมา และก็ผลสำหรับวาจาที่ไม่ซื่อตรง ไม่ถูกต้อง ก็ย่อมมีโทษในเวลาเราไม่ได้ควบคุม ไม่ได้ระมัดระวัง เราก็ต้องสะกิดจิตใจของตัวเองปลุกเร้าความสำรวมให้เกิดขึ้นในตัวเอง เพราะว่าผลที่จะออกไปมันจะเป็นผลที่ไม่ดีแล้วเราอาจจะไม่สังเกตว่าที่เราได้ผลไม่ดี มันก็มาจากการกระทำของเราเอง เพราะโดยปกติเราชอบโทษ

ผู้อื่น ชอบโทษโลก ไม่ค่อยรับผิดชอบตัวเองเท่าไหร่ เป็นลักษณะของมนุษย์ธรรมดา เราต้องศึกษาดู เราจะสร้างเหตุแบบไหนเพื่อได้รับสิ่งที่เราต้องการ ซึ่งก็คือ ความสุขสบาย ความสงบเยือกเย็น เป็นสิ่งที่เราต้องการทุกคน มนุษย์ทุกคนเกิดมาก็มีความอยากได้ในสิ่งเหล่านี้ พระพุทธเจ้าท่านเป็นผู้ที่สอนแนวทางให้ได้สัมผัส สิ่งที่ดีงาม สิ่งที่ถูกต้อง สิ่งที่มีความสงบเป็นหลัก มีความเยือกเย็นเป็นหลัก และก็เยือกเย็นเพราะว่าไม่สร้างความทุกข์ คือตราบใดที่เรายังสร้างเหตุให้เกิดทุกข์ แล้วเราไปตั้งความหวังไว้ว่าเมื่อไหร่จะได้เยือกเย็น จะได้สบาย มันก็เป็นความหวังที่อาจจะไม่ได้รับผลอย่างนั้น เพราะว่าทำเหตุตรงกันข้ามในการระมัดระวังสร้างเหตุที่ทำให้เราอยู่ในอาการที่สงบเยือกเย็น ปลอดโปร่ง สุขสบายเป็นสิ่งที่เราต้องการทุกคน แต่ว่าเราต้องขยันในการสร้างเหตุเป็นลักษณะของผู้ปฏิบัติในพระพุทธศาสนาจะต้องเป็นผู้รู้จักรับผิดชอบและระมัดระวัง ระมัดระวังแล้วทุ่มเทในสิ่งที่ดีงามที่ถูกต้อง ก็จะนำความสงบสุข

ให้เกิดขึ้น นี้เป็นหลักของธรรมชาติ เมื่อมีการกระทำที่ประมาทหรือเห็นแก่ตัวแล้วได้รับผลที่เป็นทุกข์ที่มีความอึดอัด มีความคับแค้นมีความรู้สึกไม่สบายกาย ไม่สบายใจ เวลาอาการอย่างนี้เกิดขึ้นมันก็อาศัยเหตุ ที่เราสร้างเองและเราต้องเป็นผู้ที่สนใจในการชำระตัวเอง ชำระจิตใจของเรา แสวงหาการกระทำที่ถูกต้องเป็นลักษณะของผู้ที่ได้เริ่มเข้าใจในพุทธศาสนา เริ่มมีพื้นฐานคือ รู้ว่าจะได้รับความสุขสงบต้องมีเหตุ จะรับความสบาย สุขสำราญมันก็ต้องมีเหตุ เราต้องขยันในการสร้างเหตุที่ตรงกับสิ่งที่เราต้องการ ในเมื่อเรารับผิดชอบอย่างนั้นมันก็สบาย ไม่ต้องไปอ้อนวอนพระเจ้า อ้อนวอนเทวดา ขอร้องกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย ให้ได้สิ่งที่ถูกใจ อันนั้นเป็นวิธีการของคนส่วนมาก แต่ถ้าเป็นลูกศิษย์พระพุทธเจ้า ต้องเป็นผู้สร้างเหตุที่ดีสำหรับตัวเองให้ได้สัมผัสความสุขสบายและสร้างเหตุที่ดีที่จะไม่สร้างความเดือดร้อนให้ผู้อื่น เป็นเรื่องธรรมชาติ มีพระสูตรหนึ่ง ที่พระพุทธเจ้าสอนด้วยความเมตตา

สงสารว่า โลกมนุษย์ชอบวิ่งตามความสุขสบาย แต่มักจะไปไม่ถึงสักที แต่เวลาจะใช้ชีวิตมันก็ควรที่จะใช้ชีวิตในการสร้างเหตุที่จะทำให้ได้รับความสบายนั้นอย่างที่พระพุทธเจ้าท่านก็แนะนำ มีหลายวิธีการหลายหนทาง หลายอุบาย แต่ว่าวิธีหนึ่งที่จะยกขึ้นในคืนนี้ พระพุทธองค์ได้พูดถึงสิ่งที่เป็นพละหรือกำลังที่หล่อเลี้ยงการปฏิบัติธรรมของเรา และการดำเนินชีวิตที่ตรงกับธรรมะต้องอาศัยกำลัง มีกำลัง ๔ อย่างที่เราต้องอาศัยอยู่



ข้อที่หนึ่ง กำลังที่เกิดจากปัญญา ปัญญาในแง่นี้พระพุทธเจ้าท่านมุ่งความว่า เป็นปัญญาที่ต้องพิจารณาในสิ่งที่เป็นคุณ สิ่งที่เป็นโทษ เห็นคุณในความสำรวม เห็นโทษในความฟุ้งซ่าน เห็นคุณในการสร้างความปลอดโปร่งในจิตใจ เห็นโทษในการปล่อยจิตใจให้ครุ่นคิดในอารมณ์ที่เป็นอกุศล

ในการฝึกหัดเพื่อปลุกเร้าปัญญาให้เกิดขึ้น พื้นฐานต้องมีสติ ต้องมีผู้รู้อยู่ในใจและก็ปลุกเร้าให้ปัญญาเกิดขึ้น และเป็นกำลังของเรา เวลาเราฝึกตัวเองเป็นกำลังที่จะให้เราสู่ความสงบสุข กำลังของปัญญาในแง่นี้ คือเราพิจารณาในสิ่งที่เป็นกุศลและสิ่งที่เป็นอกุศล สิ่งที่ถูกต้องกับสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ศึกษาในสิ่งที่เป็นไปเพื่อความเจริญ ศึกษาว่าอันไหนจะเป็นไปเพื่อความเสื่อม เราก็พิจารณาในจุดนี้ เวลาเรามั่นใจในสิ่งที่ถูกต้อง ที่ดีงาม เพราะเราได้พิจารณาโดยแยบคายแล้ว ก็จะมีปัญญาที่เห็นตามความเป็นจริง ว่าอะไรมันจะดีอะไรมันชั่ว อะไรเป็นประโยชน์อะไรไม่เป็นประโยชน์ ซึ่งเราก็พิจารณาอย่างรอบคอบ

ถี่ถ้วน อย่างมั่นใจในสิ่งที่นำความสุขมาให้ สิ่งที่นำความเยือกเย็นมาให้ มันก็เป็นธรรมชาติของจิตใจเราที่ต้องการความเยือกเย็น บางทีเรามีสติไม่เพียงพอที่จะสังเกตรับรู้ อันนี้เป็นความต้องการลึกๆ ของจิตใจมนุษย์ทุกคน โดยการปลุกเร้าปัญญาให้เกิดขึ้นเป็นการฝึกให้เรามีกำลังให้มี **ปัญญาพละ**

ข้อที่สองคือ เราจะเจริญงอกงามในธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ต้องเป็นผู้ที่มีความขยันขันแข็ง และความขยันนั้นมันจะกลายเป็นพลังที่จะช่วยเรา เราต้องสังเกตดู เราจะขยันตรงไหน ขี้เกียจตรงไหน และเราต้องขยันในการปลุกเร้าคุณธรรมให้เกิดขึ้น ขยันในการป้องกันอกุศลที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น ขยันในการละอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว และขยันในการทำกุศลธรรมที่มีให้เต็มบริบูรณ์ ความขยันก็ต้องมีเป้าหมาย เป้าหมายอยู่ที่การรักษาสภาพของจิตในขอบเขตที่ดีงาม ซึ่งเป็นหน้าที่ของผู้ปฏิบัติทุกคน ปฏิบัติเพื่อให้ได้จิตใจที่เต็มเปี่ยมด้วยกุศลธรรมด้วยคุณงามความดี ธรรมในลักษณะนี้มันก็เป็นกำลังเรียกว่า **วิริยพละ**

อีกอย่างหนึ่งที่เป็นกำลังคือ กำลังของการไม่มีโทษ คือตราบใดที่มีเจตนาดีมีความตั้งใจที่จะมีความสุขสบายมีความสงบเยือกเย็น แต่ยังไปเที่ยวด่าคนว่าคน พูดไม่ดี ปากจัด มันก็ยาก เราจะรู้สึกว่าเรายังมีความประพฤติที่น่าติเตียนอยู่ เรายังตำหนิตัวเจ้าของเองได้ ผู้รู้พิจารณาแล้วยังติเตียนเราได้ อีกอย่างความประพฤติทั้งหมดที่เราพูดถึง เราพยายามที่จะเป็นผู้ที่มีความซื่อสัตย์สุจริต พยายามที่จะเป็นคนเมตตาเอื้ออารี ตั้งอยู่ในขอบเขตของศีล ไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ไม่เอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้ ไม่เป็นผู้ประพฤติผิดในกาม ไม่พูดส่อเสียดเพ้อเจ้อ ไม่พูดเท็จ พยายามรักษาความจริง เมื่อทำอย่างนั้นมันก็จะมีกำลังขึ้นมา ความมั่นใจเกิดขึ้น พลังเกิดขึ้นจากการรักษาความถูกต้อง การรักษาความดีงาม เพราะว่าเรานึกเมื่อไหร่เรารู้ว่ามันไม่มีโทษ เราอยู่อย่างผู้ไม่มีโทษก็น่าภาคภูมิใจ เพราะมนุษย์ส่วนใหญ่คิดแล้วก็เสียดาย เสียใจ ในสิ่งที่เคยพูดมาสิ่งที่กระทำมา ถ้าเราสามารถที่จะตัดส่วนเหล่านั้นออกไป

ตั้งอยู่ในความมั่นใจว่า เราไม่มีโทษอันนี้มันเป็นกำลังของเราที่จะช่วยให้เราถึงที่สุดของเป้าหมายของพระพุทธเจ้า เพราะพระพุทธเจ้าท่านก็มีเป้าหมาย ท่านมีความปรารถนาว่า เราลูกศิษย์ของท่านจะได้สัมผัสกับการดับทุกข์

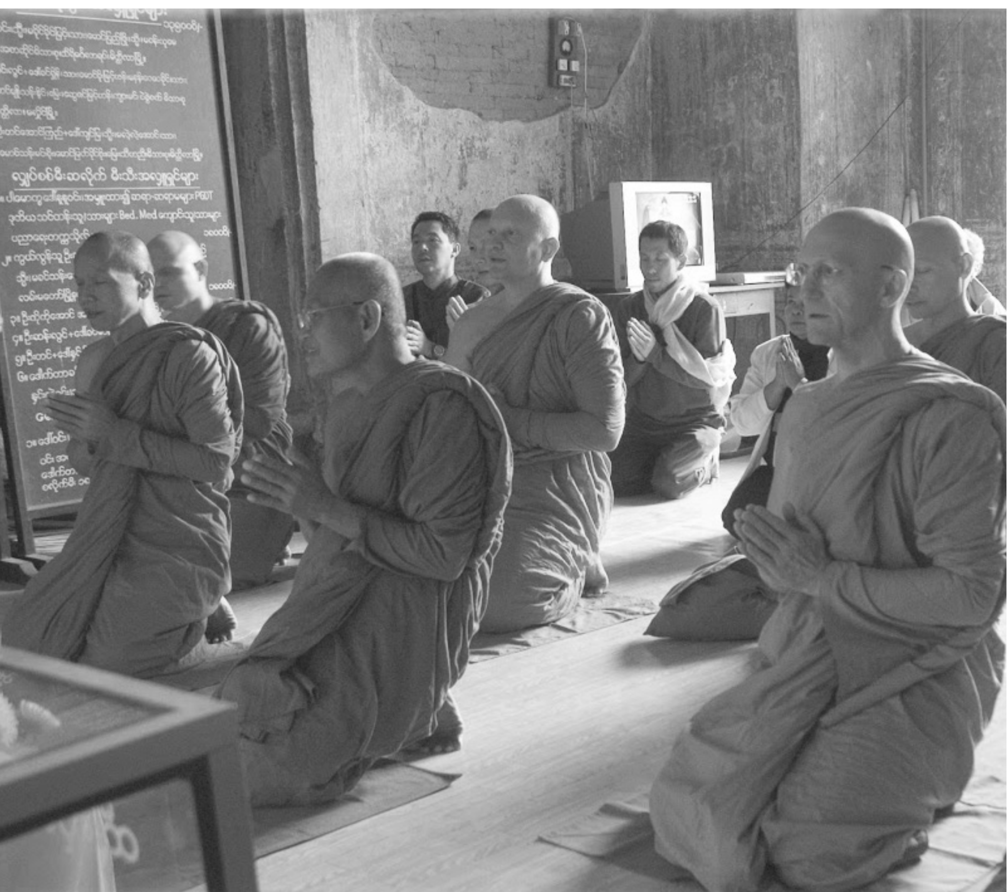
เราตั้งอยู่ในขอบเขตของความประพฤติที่จะพาเราเข้าไปลิ้มรสของความไม่ทุกข์ เรามีกำลังที่เกิดจากการอยู่อย่างผู้ไม่มีโทษ มันก็เป็นกำลังที่ดีมาก จิตใจบริสุทธิ์ จิตใจเบิกบาน จิตใจปลอดโปร่ง เรานึกเมื่อไหร่ก็เราไม่ได้ทำผิดศีล ไม่ได้รังแกใคร ไม่ได้ทำอะไรที่เป็นการกระทำที่ผิดกฎหมายก็ดีหรือผิดศีลก็ดี อยู่อย่างผู้ไม่มีโทษเรียกว่า **อนวัชชพละ**

ข้อสุดท้ายที่พระพุทธเจ้าทรงสอน คือ กำลังของการอยู่ร่วมกับคนอื่นอย่างสามัคคีพร้อมเพรียง อยู่ด้วยกันอย่างผูกมิตรซึ่งกันและกัน ไม่ขัดแย้ง ไม่เกิดความรู้สึกกับคนอื่นว่าเขาจะตำหนิเรา ติเตียนเรา หรือโลเลสงสัยในความประพฤติของเรา เพราะเราตั้งอยู่ในคุณธรรมที่จะทำให้เราอยู่ร่วมกันด้วยความ

สุขสบาย พระพุทธเจ้าบอกว่า ตรงนี้มีคุณธรรมรองรับอยู่ส่วนหนึ่งที่จะทำให้อยู่ด้วยกันได้อย่างไม่ขัดแย้ง คือ ต้องอยู่อย่างผู้ให้ ถ้าเราอยู่อย่างจะเอาจากคนอื่น คิดแต่จะเอาอะไรจากสถานการณ์นี้ จิตใจที่จะเอากับจิตใจที่จะให้มันไม่เหมือนกัน พระพุทธเจ้าสรรเสริญจิตใจที่ยินดีในการให้ คิดในลักษณะจะได้ให้ จะได้ช่วยอย่างไร อีกอย่างก็ต้องเป็นผู้มีการพูดจาปราศรัยที่ดีที่น่ารัก พระพุทธเจ้าท่านตั้งชื่อว่า ปิยวาจา การพูดที่น่ารัก น่ารักเพราะว่ามันซื่อตรง และรู้จักกาลเทศะ รู้จักความเหมาะสม เพราะบางคนพูดดี แต่มันผิดจังหวะมันก็ลำบากสร้างปัญหาขึ้นมา สำหรับผู้ปฏิบัติเพื่อออกจากความทุกข์ มันต้องอาศัยกำลังของสิ่งที่ไม่มีโทษ พยายามที่จะปลุกเร้าให้เราเห็นชัดเจนยิ่งขึ้น ว่าเราอยู่อย่างผู้ไม่มีโทษหรืออยู่เพื่อลดโทษของเรา เป็นลักษณะของผู้ที่อยู่ร่วมกันที่ทำให้มีกำลังคือ คิดทำประโยชน์กับผู้อื่นได้อย่างไร ช่วยเหลือเขาได้อย่างไร เอื้อเฟื้อต่อเขาได้อย่างไร เราก็ตั้งอยู่อย่างเสมอต้นเสมอปลาย ไม่เป็นเจ้าอารมณ์ ไม่ขึ้นๆ

ลงๆ ด้วยความตั้งใจของเรา เราก็ทำเรื่อยๆ ทำอยู่ในคุณงามความดี เราก็มีความมั่นคง ความมั่นคงเป็นที่อาศัย ไม่โลเลในการรักษาความสงบของเรา ก็เป็นส่วนประกอบของการสร้างคุณธรรมที่ทำให้เราอยู่ร่วมกันได้อย่างสามัคคีมีความสุขที่เรียกว่า **สังคหพละ**

ปกติพระพุทธเจ้าท่านสรรเสริญการปลีกวิเวกหาที่เงียบสงัดเพื่อได้ภาวนา แต่ว่าท่านก็ไม่ได้แนะนำอย่างนั้นเสมอไป เพราะว่าเราก็ต้องมี**กัลยาณมิตร** เราก็ต้องอยู่ด้วยกันกับหมู่มนุษย์ เราจะอยู่กับหมู่มนุษย์ได้อย่างไร มันก็ต้องมี**ฐานของการสงเคราะห์** คือมีการเสียสละหรือ**ทาน** การมี**ปิยวาจา**พูดจาปราศรัยและก็มี**อัตถจริยา** คือรู้จักทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ และการอยู่อย่าง **สมานัตตตา** คือสม่ำเสมอและมั่นคงไม่ขึ้นๆ ลงๆ ตามอารมณ์ มันก็เป็นกำลังกำลังของการอยู่กับคนอื่น สามารถที่จะรักษาการสมาคมกับเขาได้ รู้จักผูกมิตรในทางที่ดี เพื่อจะได้สนับสนุนการฝึกการหัดของตัวเอง อันนี้ก็เป็นกำลังที่ต้องอาศัยอยู่

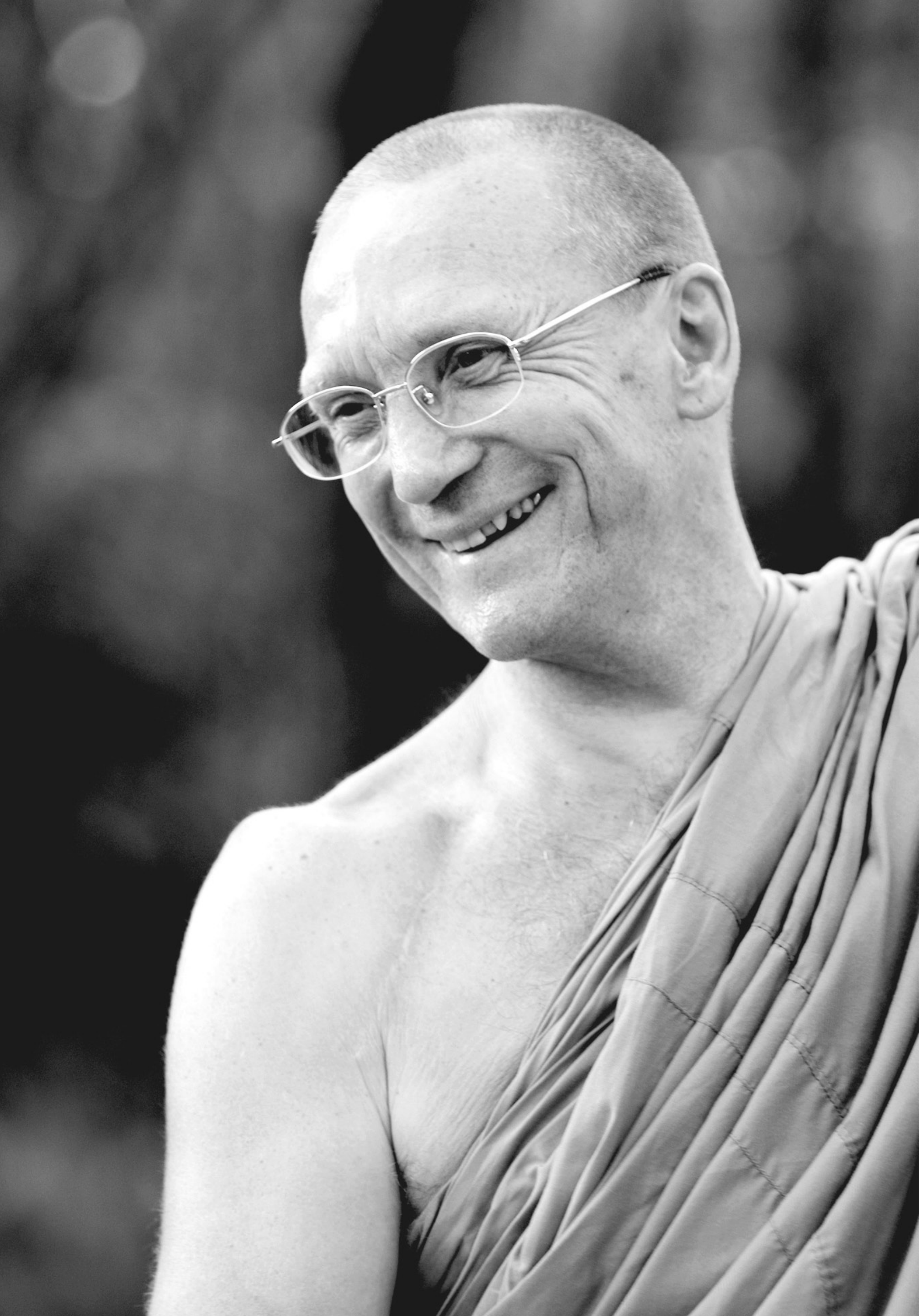


สำหรับผู้ปฏิบัติสำหรับผู้ที่ฝึกหัดตัวเองจะมีกำลังของปัญญากำลังของวิริยะของความพากเพียรกำลังของความไม่มีโทษ และกำลังของการสงเคราะห์คือความผูกพันที่ดีกับเพื่อนมนุษย์ก็กลายเป็นกัลยาณมิตรของกันและกัน ได้สิ่งที่เป็นกำลัง มันก็เป็นสิ่งที่เราต้องให้ความสำคัญให้ความสนใจในการรักษาดูแลเพื่อคุณธรรมเหล่านี้มันจะงอกงามขึ้นมาในจิตใจ ให้ชีวิตของเราเป็นหนึ่งเดียวกับกำลังอันนี้ เป็นสิ่งที่อิงอาศัยพึ่งพิงซึ่งกันและกัน ช่วยสนับสนุนกันและกัน สำหรับผู้ปฏิบัติ เราต้องมีความมั่นคงในสิ่งที่ดีงาม เวลาทำแล้วก็จะมีความสุขสบายขึ้น ผู้ที่มีความสุข ย่อมปฏิบัติสบายขึ้น จิตใจสงบจิตใจเบิกบาน แต่ถ้าปฏิบัติอย่างอุกฤษฏ์บังคับตัวเองให้สำเร็จให้ได้ภายในวันนี้ อาทิตย์นี้ หรือปีนี้ แต่มันก็ทำให้เครียดทำให้เกิดความทุกข์ เราก็ต้องรู้จักสร้างความมั่นคงในตัวเอง สร้างความสุขสบายสร้างให้เราเป็นผู้มีสติปัญญา เป็นหน้าที่สำหรับผู้ปฏิบัติทุกคน เป็นส่วนหนึ่งของสัมมาทิฐิความ

เห็นชอบ สัมมาทิฐิต้องมีไว้ เพื่อได้รู้จักใช้ในอริยมรรคมีองค์ ๘ เราเป็นผู้มีศีล มีสมาธิ มีปัญญา มีส่วนประกอบของความประพฤติและการพิจารณาที่ทำให้เราเข้าสู่ธรรมะได้ ก็เป็นสิ่งที่อาศัยการฝึกหัด ไม่ใช่ว่าจะอ้อนวอนขอเทวดาให้ช่วยหรือจะอ้อนวอนให้ครูบาอาจารย์แผ่เมตตาแบ่งบุญเพื่อจะได้เจริญในธรรมะต่อไป มันก็ขอได้อยู่ แต่ท่านจะสามารถให้มากน้อยแค่ไหนอาตมาไม่รับรอง เราต้องรู้จักทำเอาเอง นี้เป็นลักษณะลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้า เราต้องพร้อมที่จะฝึกตัวเอง พร้อมที่จะทุ่มเทอาศัยสิ่งที่เป็นกำลัง โดยเฉพาะกำลังของความถูกต้อง ซึ่งเป็นสิ่งที่จะช่วยเราอย่างมาก สำหรับคืนนี้อาตมาคิดว่าคงให้ข้อคิดในธรรมะมาพอสมควรแก่เวลา ก็ขอยุติเพียงเท่านี้ เอวัง







๓๐ พรรษา ในร่มกาสาวพัสตร์

บทสัมภาษณ์ หลวงพ่อปสันโน

โดย นิตยสาร Fearless Mountain Magazine : 2003

- **ขอทราบพื้นฐานความเชื่อเรื่องศาสนา ก่อนที่พระอาจารย์จะมาบวช**

● อาตมาเติบโตในแถบตอนเหนือของรัฐมานิโตบา ประเทศแคนาดา ซึ่งอยู่ห่างจากชายแดนของประเทศสหรัฐอเมริกาขึ้นไปทางเหนือประมาณ ๖๐๐ ไมล์ เริ่มแรกอาตมาเป็นสมาชิกของนิกายแองกลิกันซึ่งอยู่ในสังกัดเดียวกันกับ นิกายเอพิสโคแปเลียนของสหรัฐอเมริกา อาตมาเติบโตขึ้นมาในสังคมคริสเตียน ในเมืองชนบท

เล็กๆ เรามีโบสถ์เล็กๆ ในชุมชน ครอบครัวของอาตมาเป็นครอบครัวที่มีศรัทธาในศาสนาโยมพ่อของอาตมาเติบโตในครอบครัวที่มีความเชื่อในนิกายยูไนเต็ดเชิร์ช ครอบครัวเราศึกษาเรื่องศาสนาด้วยกันเสมอ จนเมื่ออาตมาอายุประมาณ ๑๖ - ๑๗ ปี ก็เกิดความลังเล ไม่มั่นใจในความศรัทธา จึงหยุดไปร่วมประชุมที่โบสถ์เพื่อศึกษาเรื่องคริสต์ศาสนา แล้วเริ่มมองหาวิธีการอื่นที่จะมาทดแทนศรัทธาที่หายไป

- **พระอาจารย์เคยคิดบ้างไหมว่าท่านจะบวชเป็นพระภิกษุ**

● ในช่วงวัยที่อาตมาเติบโตขึ้นมานั้น อาตมาไม่เคยคิดว่าจะมาบวชเป็นพระภิกษุ แต่อย่างไรก็ตาม อาตมาเป็นคนที่สนใจเรื่องศาสนา และความขลังของการเป็นนักบวชก็เป็นสิ่งที่อาตมาสนใจเรื่อยมา แต่ในสมัย

นั้น ในแถบตอนเหนือของรัฐมานิโตบา หรือแม้แต่ในเมืองวินนิเพค ที่อาตมาไปเรียนในระดับมหาวิทยาลัย พุทธศาสนายังไม่เป็นที่รู้จักแพร่หลาย อย่างไรก็ตาม เมื่อเรียนอยู่ในระดับมหาวิทยาลัย อาตมาได้มีโอกาสเรียนวิชาศาสนาในภูมิภาคตะวันออก เนื้อหาวิชาครอบคลุมเรื่องพระพุทธศาสนา และนี่เป็นจุดเริ่มต้นที่กระตุ้นให้อาตมาอยากค้นคว้าเรื่องพุทธศาสนาต่อไปอย่างสืบเนื่อง เมื่ออาตมาเรียนจบมหาวิทยาลัย อาตมายังคงเข้าใจพระพุทธศาสนาอย่างคลุมเครือ อาตมาจึงเริ่มมองหาลู่ทางที่จะศึกษาเรื่องของสมถะ วิปัสสนา กรรมฐาน ให้มากขึ้น ทั้งนี้เนื่องมาจากหนังสือที่อาตมาได้อ่านระบุว่า ความเข้าใจ เรื่อง สมถะ วิปัสสนา กรรมฐาน เป็นแก่นที่จะเข้าใจพุทธศาสนาได้ดีขึ้น หนังสือส่วนใหญ่ที่อาตมามีโอกาสได้อ่านในช่วงแรกเป็นของนิกายเซน ซึ่งเป็น

หนังสือเกี่ยวกับพุทธศาสนาที่พอจะหาได้ ในประเทศแคนาดาในเวลานั้น ด้วยเหตุนี้ อาตมาก็เริ่มตั้งเป้าหมายว่าอาตมาต้องการ ที่จะเดินทางไปประเทศญี่ปุ่น เพื่อศึกษา เซน ปี พ.ศ. ๒๕๑๕ อาตมาซื้อตั๋วเครื่องบิน ขาเดียว ออกจากแคนาดาไปยุโรป อาตมา มีแผนว่าจะเดินทางไปยังทวีปเอเชีย โดยทางบก จากนั้นก็จะเดินทางต่อไปยัง ทวีปออสเตรเลีย เพื่อทำงานและเก็บเงิน สักระยะหนึ่ง แล้วหลังจากนั้นก็จะเดินทาง ไปญี่ปุ่น อาตมาอยากทำความรู้จักกับ โลกกว้าง ก่อนที่จะเดินทางไปศึกษาวิชา สมถะ วิปัสสนา กรรมฐานที่ญี่ปุ่น

อาตมาเดินทางจากยุโรป ผ่าน ตุรกี อิหร่าน อัฟกานิสถาน และปากีสถาน ไปยัง อินเดียและเนปาล ในอินเดีย พยายาม แสวงหาช่องทางที่จะศึกษาการทำสมถะ วิปัสสนา กรรมฐาน แต่ก็ยังไม่พบ หนึ่งปี

ภายหลังจากที่อาตมาได้ออกเดินทางมา ก็ได้เดินทางมาถึงประเทศไทย เมื่อมาถึง อาตมารู้สึกถึงความเรียบง่าย ทำให้รู้สึก ผ่อนคลาย อาตมาจึงตัดสินใจว่าจะอยู่ต่อไป อีกสักระยะหนึ่ง ในเวลานั้นอาตมากำลัง แสวงหาสถานที่ที่จะสามารถทำสมถะ วิปัสสนา กรรมฐานได้ ในวันที่สองที่ เดินทางมาถึงประเทศไทย อาตมาได้ไป ซื้อพจนานุกรมไทย และคู่มือหลักการ ใช้ภาษาไทย อากาศในกรุงเทพฯ ค่อนข้าง ร้อน ในขณะที่อากาศทางภาคเหนือเย็นกว่า อาตมาจึงเดินทางไปจังหวัดเชียงใหม่ และ ที่เชียงใหม่ อาตมาได้พบวัดที่มีหนังสือ พระไตรปิฎกฉบับภาษาอังกฤษ เวลานั้น อาตมาพักโรงแรม แต่ไปที่วัดทุกวันเพื่อ อ่านพระไตรปิฎก วัดนี้เป็นวัดทางสายสมถะ วิปัสสนา กรรมฐาน และมีสามเณร ชาวเยอรมันจำพรรษา ท่านได้ช่วยเหลือ

อำนวยความสะดวกให้อาตมาได้มีโอกาสฝึกการทำสมถะ วิปัสสนา กรรมฐาน เป็นครั้งแรกในชีวิตที่อาตมาใช้เวลาหนึ่งเดือนเต็มในการฝึกหัดทำสมถะ วิปัสสนา กรรมฐาน

- **พระอาจารย์ได้ทุ่มเทให้กับการฝึกทำสมถะ วิปัสสนา กรรมฐาน มาก**
  - มันเหมือนประตูที่เปิดกว้างให้อาตมา อาตมามีประสบการณ์อยู่บ้างแล้ว และเข้าใจถึงความสำคัญของการเข้าถึงความสงบ และสมาธิ ทำให้อาตมามีความปรารถนาที่จะศึกษา และฝึกฝนให้ชำนาญ และเข้าใจให้มากขึ้นไปอีก พระสงฆ์ที่วัดชวนให้อาตมาบวชเป็นพระภิกษุ แต่คำตอบของอาตมาในเวลานั้น คือ อาตมายังไม่พร้อมที่จะปวารณาตัวในระยะยาว เพราะอาตมายังอยากท่องเที่ยวไปในโลกกว้าง พระท่านอธิบายให้อาตมาฟังว่า การบวชในพุทธศาสนาใน

ประเทศไทยนั้น จะจำพรรษาอยู่เพียง ๓ เดือน เพื่อศึกษาพุทธศาสนาก็ได้ อาตมาเห็นว่า ระยะเวลาเพียง ๓ - ๔ เดือนนั้น ไม่นาน เกินไปสำหรับอาตมา จึงตัดสินใจบวช

เมื่ออยู่ที่วัดนั้น อาตมาก็ได้ยินชื่อของ พระอาจารย์ชา เป็นครั้งแรก ประมาณ ๒ เดือนหลังจากที่อาตมาบวช มีพระรูปหนึ่ง บอกกับอาตมาว่า น่าจะหาโอกาสไปกราบ นมัสการหลวงพ่อชาสักครั้ง อาตมาจึงกราบ ขออนุญาตเดินทางไปนมัสการหลวงพ่อชา ที่วัดหนองป่าพง ครั้งแรกที่ได้กราบนมัสการ หลวงพ่อชา อาตมาก็รู้สึกเหมือนถูกตีกลาง แสกหน้า เพราะทันทีที่กราบนมัสการท่าน ท่านก็กล่าวกับอาตมาว่า หากต้องการที่จะ ศึกษาจากท่าน อาตมาต้องอยู่กับท่าน เป็นเวลาอย่างน้อย ๕ ปี เวลานั้น ๕ ปี เป็นระยะเวลาที่ยาวนานมาก อาตมาคิดว่า ยังไม่พร้อมที่จะปวารณาตัวให้อยู่นาน

ขนาดนั้น จึงอยู่ที่วัดหนองป่าพงประมาณ ๑ เดือน แล้วจึงออกเดินทางไปยังวัดป่าไทรงาม ซึ่งที่วัดป่าไทรงาม อาตมาก็มีโอกาสได้ฝึกฝน การทำสมถะ วิปัสสนา กรรมฐาน แต่สิ่งที่ยังคงค้างอยู่ในใจอาตมาตลอดเวลาก็คือความคิดที่ว่า หากอาตมามีความตั้งใจแน่วแน่ที่จะศึกษา เรื่องการทำสมถะ วิปัสสนากรรมฐาน จริงๆ อาตมาก็ควรที่จะกลับไปหาหลวงพ่อชาและถวายตัวเป็นลูกศิษย์ ศึกษากับท่าน ห้าปี ก็ ห้าปี อย่าไปคิดอะไรมากเลย

อาตมาจึงเขียนจดหมายนมัสการไปและได้รับจดหมายตอบจากท่านพระอาจารย์สุเมโธ ว่าอาตมาได้รับอนุญาตให้มาอยู่จำพรรษาที่วัดหนองป่าพงได้ แต่ท่านอาจารย์อุปัชฌาย์ของอาตมาแนะนำให้อาตมาอยู่จำพรรษากับท่านก่อน หลังออกพรรษาแล้ว ท่านจะเป็นผู้นำอาตมาไปถวายตัวกับพระอาจารย์ชาเอง ซึ่งปรากฏว่าการทำ

เช่นนี้กลับเป็นผลดีสำหรับอาตมา เวลานั้นอาตมากำลังมีความกระตือรือร้นที่จะไปศึกษากับอาจารย์ชา แต่กลับต้องมามีอุปสรรคเช่นนี้ อาตมาจึงใช้อุปสรรคนี้ มาเป็นอุทาหรณ์ในการกำจัดการเลือกที่รักมักที่ชัง และอยู่ที่วัดนี้อาตมาก็ได้มีโอกาสฝึกฝนปฏิบัติอย่างเคร่งครัด และได้โอกาสศึกษาภาษาไทยไปพร้อมกัน อันเป็นผลดีในภายหลังเมื่อได้เดินทางไปจำพรรษาที่จังหวัดอุบลราชธานีซึ่งใช้ภาษาไทยสำเนียงอีสานเป็นพื้น

- **เกิดอะไรขึ้นหลังจากนั้น**
  - จากสาเหตุที่อาตมาบวชจากวัดอื่น ทำให้อาตมาอยู่ในสภาพของพระสงฆ์ผู้มาเยือน (พระอาคันตุกะ) ทำให้อาตมาได้มีโอกาสศึกษา สังเกตการณ์ปฏิบัติกิจของสงฆ์ และอาตมาต้องตัดสินใจว่าจะถวายตัวอยู่ที่วัดนี้ต่อไปหรือไม่ ในขณะเดียวกัน พระสงฆ์ที่แก่

พรรษาก่อน ก็จ้องจับตาสังเกตการปฏิบัติกิจของอาตมาว่าถูกต้องเหมาะสมหรือไม่ ภายหลังจากที่อาตมาได้มาอยู่ประมาณ ๒ - ๓ เดือน ก็ได้รับอนุญาตให้อยู่จำพรรษาต่อไปได้ กฎของวัดนี้พระสงฆ์จะมีได้เพียงปัจจัย ๔ ตามที่กำหนดไว้ในวินัยสงฆ์เท่านั้น ดังนั้นสิ่งอื่นๆ ที่พระสงฆ์นำติดตัวมา ต้องสละหมด เหตุที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะพระสงฆ์ส่วนมากใช้เงินจับจ่ายสิ่งของเอง แม้สบงจีวร จะมาจากที่ญาติโยมถวาย แต่พระสงฆ์ก็ต้อง ซัก หรือ ย้อม สบง จีวร น้ำยาที่ใช้ในการซัก การย้อม พระสงฆ์ก็ใช้เงินซื้อ นี่ก็เป็นเรื่องหนึ่งที่พระอาจารย์ชาต้องการให้พระที่วัดเปลี่ยนบริขาร เรื่องนี้เป็นเรื่องหนึ่งที่อาตมาคิดว่าน่าสนใจมาก ในการที่จะเปลี่ยนแนวทางการปฏิบัติ เพราะที่วัดนี้สบงจีวร พระจะเย็บเอง การย้อมก็ทำกันเอง โดยใช้วัสดุจากธรรมชาติ และเป็นการย้อม

แบบพระป่าแท้ๆ บาตรของพระวัดป่าก็มีขนาดใหญ่กว่าบาตรธรรมดา เพราะพระวัดป่าใช้บาตรเป็นที่เก็บ และขนย้ายปัจจัย ๔ ที่จะนำติดตัวไปด้วย เวลาออกธุดงค์ หากเกิดฝนตกในขณะธุดงค์ ของที่อยู่ในบาตรจะไม่เปียกฝน สบง จีวร ก็จะแห้งใช้ได้ทันที อีกประการหนึ่ง พระวัดป่าฉันภัตตาหารจากบาตร บาตรพระวัดป่าจึงมีขนาดใหญ่กว่าบาตรปกติ บาตรเป็นของพิเศษมาก

- **ทุกอย่างฟังดูเป็นขนบธรรมเนียมมาก**
  - ถูกต้อง นั่นคือความรู้สึกของการเดินทางไปยังวัดหนองป่าพง เพราะธรรมเนียมการปฏิบัตินี้ สืบทอดมาแต่ครั้งพุทธกาล การประพฤติปฏิบัติล้วนเก่าแก่ มีความเที่ยงแท้ เรียบง่าย เป็นความจริงที่สัมผัสได้ สิ่งที่ประทับใจอาตมามากที่สุด คือ ความสงบ ในขณะที่ทุกสิ่งดำเนินไปโดยเรียบง่าย

ความพากเพียรในการประพฤติปฏิบัติอย่างเคร่งครัด ทั้งพระสงฆ์ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา ภาคอีสานของไทยนั้นเป็นภูมิภาคที่แห้งแล้ง ประชาชนยากจน แต่ถึงกระนั้นพุทธศาสนิกชนก็ยังหมั่นทำบุญ ใส่บาตรกันทุกเช้า ทุกวันพระก็จะมีพุทธศาสนิกชนมาปฏิบัติธรรม ฟังธรรมะ ฝึกสมาธิ วิปัสสนา กรรมฐาน สวดมนต์ ที่วัด หากโยมอยู่ที่นั่นโยมจะรู้สึกได้ถึงขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงามที่ได้สืบทอดกันมา

- **โยมได้ฟังมาว่าพุทธศาสนิกชนทำสมาธิ วิปัสสนา กรรมฐานกันข้ามคืน**

- ทุกวันพระจะมีสัปดาห์ละครั้ง พุทธศาสนิกชนจะมาอยู่ที่วัดกันทั้งคืน ตัวอาตมาที่เพิ่งจะมาถึงใหม่ๆ แม้นั่งสักหนึ่งชั่วโมงก็ยังยาก เพราะไม่ใช่นั่งบนเบาะนิ่มๆ มีเพียงอาสนะบางๆ ปูรองนั่งอยู่บนพื้นคอนกรีต บางคน

จะนั่งอยู่ประมาณ ๒ - ๓ ชั่วโมง แล้วก็จะเปลี่ยนกิริยาเป็นการเดินจงกรม แล้วก็กลับมานั่งทำสมาธิ วิปัสสนา กรรมฐานใหม่สลับกันไปจนรุ่งเช้า เมื่อใกล้ฟ้าสางก็จะมีการสวดมนต์ มันเป็นการกระตุ้นให้เกิดความกระตือรือร้นให้อยากศึกษาปฏิบัติ และในขณะเดียวกันก็เป็นการแสดงความสามัคคีระหว่างสังฆาวาส กับ ฆราวาส พุทธศาสนิกชนจะมาถวายอาหาร หรือปัจจัย ๔ แก่พระสงฆ์ หรือมาพูดคุยซักถามเรื่องธรรมะ ข้อข้องใจในเรื่องธรรมะ หรือมากราบนมัสการพระอาจารย์ อุบาสก อุบาสิกา จะมาช่วยกิจการงานของวัด วัดเป็นที่รวมของศรัทธา เป็นหลักยึดมั่นทางจิตใจของชุมชนอย่างแท้จริง

- **พระอาจารย์ได้รับแต่งตั้งให้เป็นเจ้าอาวาสวัดป่านานาชาติตอนไหน**

- เมื่ออาตมาบวชอยู่ในพรรษาที่ ๙ ไม่ได้คาดหมายมาก่อน เวลานั้นอาตมาจำพรรษาอยู่ที่วัดสาขาซึ่งตั้งอยู่ในป่าใหญ่ เนื้อที่กว่า ๒,๐๐๐ ไร่ เป็นป่าที่สวยมาก ต้นไม้ต้นใหญ่ๆ มีอ่างเก็บน้ำล้อมอยู่ ๓ ด้าน อาตมาตั้งใจว่าจะอยู่ที่วัดนี้ไปอีกนาน พระอาจารย์ชาท่านส่งพระลูกศิษย์รูปหนึ่ง ให้นำข่าวมาแจ้งกับอาตมาว่า ขอให้เดินทางกลับไปที่วัดป่านานาชาติ เพื่อเริ่มศึกษาการเป็นเจ้าอาวาส เพราะท่านพระอาจารย์ขอมา อาตมาจึงไม่อาจปฏิเสธ

- **พระอาจารย์ชาคงมองเห็นความสามารถในตัวพระอาจารย์ ที่พระอาจารย์เองอาจมองไม่เห็นเอง**
  - อาตมาเชื่อไว้ก่อนในสิ่งที่พระอาจารย์ชามองเห็นในตัวของอาตมา แต่อาตมามองไม่เห็นด้วยตัวของอาตมาเอง แต่การรับตำแหน่ง

เป็นเจ้าอาวาสนั้นเป็นเรื่องที่ไม่ง่าย โดยความจริงใจแล้ว อาตมาเห็นว่าเป็นภาระที่หนักมาก เป็นทุกข์มาก อาตมายอมรับว่าอาตมาเกิดความตื่นเต้น ภาคภูมิใจ ที่ได้รับการคัดเลือกจากท่าน แต่ในขณะเดียวกัน อาตมาก็ตระหนักดีถึงภาระอันหนักหน่วงของความรับผิดชอบในการเป็นผู้นำของวัด ซึ่งต้องมีหน้าที่เกี่ยวข้องกับพุทธศาสนิกชนจำนวนมาก เพราะมันเป็นความจริงที่ปฏิเสธไม่ได้ว่าทำกิจกรรมอะไรร่วมกับใคร ไม่ยุ่งยากลำบากเหมือนทำกิจกรรมร่วมกับมนุษย์ปุถุชน แต่เมื่ออาตมาได้รับการแต่งตั้ง อาตมาก็จำเป็นที่จะต้องทำให้ดีที่สุด และอาตมาก็จะต้องใช้โอกาสนี้ศึกษาจากงานในหน้าที่นี้ไปด้วย

- **หลังจากที่พระอาจารย์ได้บวชเรียนมาเป็นเวลานาน การศึกษาปฏิบัติของพระอาจารย์เปลี่ยนแปลงไปบ้างหรือไม่**

- สิ่งหนึ่งที่อาตมาได้ยึดปฏิบัติมาตั้งแต่แรกก็คือ อานาปานสติ อาตมาได้เรียนรู้ ทดลองวิธีการต่างๆ ในการศึกษาปฏิบัติ แต่ทั้งหมดก็มีสมุฏฐานอยู่ที่การมี**สติอยู่กับลมหายใจ** ภายหลังจากที่ได้ฝึกฝนปฏิบัติมานานปี อาตมาก็ยิ่งเห็นความถ่องแท้ของพระธรรมคำสอนของพระพุทธองค์ว่า เรียบง่ายและชัดเจน

อีกสิ่งหนึ่งที่อาตมารู้สึกถึงความเปลี่ยนแปลงในตัวของอาตมาก็คือ อาตมาปล่อยวางมากขึ้นกว่าเมื่ออาตมาเริ่มศึกษาพุทธศาสนาใหม่ๆ แรกๆ อาตมามีความมานะพยายามกระตือรือร้นมาก แต่อาตมาไม่ปล่อยวาง อาตมามีความสุขกับการศึกษาฝึกฝน ปฏิบัติ ในเวลานี้มากกว่าในช่วงแรกๆ เพราะอาตมามีความเข้าใจชัดเจนและเกิดพอใจในความเรียบง่ายรอบตัวมากขึ้น

- **พระอาจารย์รู้สึกอย่างไรในการเป็นเจ้าอาวาสร่วมที่วัดนี้**

● มันเป็นการดีที่ได้แบ่งปันความคิดเห็น ความรับผิดชอบ ได้ปรึกษาหารือกัน ยิ่งไปกว่านั้นยังเป็นการดีอย่างยิ่งที่มีพระสงฆ์เป็นแบบอย่างการศึกษา ฝึกฝน ปฏิบัติ มากกว่าหนึ่งแนวทาง เพราะพระอาจารย์อ่อนโร* และอาตมา มีพื้นฐานของนิสัยและอารมณ์ที่แตกต่างกัน ผู้ที่มาศึกษาปฏิบัติธรรมก็จะมีโอกาสได้เห็นข้อแตกต่างของแนวทางการสอน การปฏิบัติ ผู้มาศึกษาก็จะมีโอกาสทดลองแนวทางที่เหมาะกับตัวเอง ซึ่งย่อมเป็นผลดีแก่ผู้ศึกษาที่จะได้เลือกแนวทางของตนเองได้โดยไม่จำกัดอยู่เฉพาะอาจารย์รูปใดรูปหนึ่งเท่านั้น

อาตมาเองก็พยายามที่จะใช้เวลาอยู่กับวัดอภัยคีรีให้มาก อาตมามีความตั้งใจที่จะสอน ฝึกอบรมแก่ผู้ที่สนใจในการบวชและที่มาปฏิบัติธรรมที่วัด

---

* เจ้าอาวาสร่วมที่วัดอภัยคีรี

- **การศึกษาธรรมะที่วัดนี้แตกต่างกับที่ประเทศไทยหรือไม่**

● มันย่อมมีความแตกต่างกันอย่างแน่นอน ในประเทศไทย การปกครองวัดมักจะออกมาในรูปแบบที่เจ้าอาวาสมีอำนาจและหน้าที่ผู้เดียว แต่ในสหรัฐอเมริกานั้น จะออกมาในรูปแบบของการมีส่วนร่วมปรึกษาหารือหาแนวทางในการปฏิบัติร่วมกัน อีกประการหนึ่งคือ พื้นฐานของสังคมอเมริกันนั้นวางอยู่บนพื้นฐานที่ยุ่งวุ่นวาย สิ่งที่จะต้องระวังเป็นอย่างมากก็คือ จะต้องไม่ปล่อยให้วัดตกเข้าไปอยู่ในวังวนของความเร่งรีบที่ทุกอย่างต้องเป็นไปตามตารางกำหนดการจนทำให้ไม่มีเวลาหยุดตั้งสติ ความเร่งรีบนี้สามารถส่งผลกระทบให้วัดหลุดออกไปจากเป้าหมายที่แท้จริงของแก่นแห่งพุทธธรรมได้อย่างง่ายดาย

- **โยมได้ฟังมาว่าในภูมิภาคเอเชีย คนจะมีความรักในตัวเองมากกว่า และมีความรังเกียจตัวเองอย่างที่คนอเมริกันชอบเป็นน้อยกว่ามาก ท่านเห็นด้วยหรือไม่**

    - อาตมาไม่คิดว่า มนุษย์คนไหนจะรักตัวเองมากหรือน้อยกว่าที่คนอื่นเป็น แต่อาตมาคิดว่าคนมีความสับสนในความเป็นตัวตนของตนมากน้อยไม่เท่ากัน บางคนสับสนมาก บางคนสับสนน้อย บางคนยอมรับสภาพความเป็นไปของตนเองได้ดีกว่า มีวิธีการมองชีวิต การวิเคราะห์ความเป็นไปของชีวิต การประเมินคุณค่าของชีวิตตามแบบตะวันออกและตะวันตกนั้นแตกต่างกันออกไป

- **การสอนชาวตะวันตกในการฝึกฝนปฏิบัติธรรมแตกต่างออกไปอย่างไร**

    - อาตมาชอบสอนในการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ มีความสามัคคีในหมู่คณะ อาตมามักจะมุ่งให้

คนที่มาปฏิบัติธรรมมีความชัดเจนในคุณธรรม ศีลธรรม และเปิดใจให้กว้าง มนุษย์ส่วนใหญ่จะปิดกั้นตัวเองให้ห่อหุ้มอยู่ในความคิดที่ทำให้มองไม่เห็นคุณค่าพื้นฐานของเมตตาธรรม อาตมาจะเน้นให้เปิดใจให้กว้างว่าความเอื้ออาทรนั้นไม่ใช่เฉพาะด้านวัตถุเท่านั้น แต่ยังรวมไปถึงการให้ความช่วยเหลือ การให้เวลากับผู้อื่นด้วย และการให้จะก่อให้เกิดความมั่นใจในตัวผู้ให้เองมากขึ้นอีกด้วย

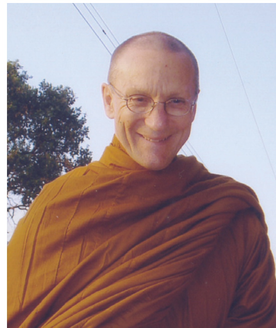
ทุกวันนี้กระแสสังคมส่วนใหญ่บอกว่าเราแก้ปัญหาชีวิตเฉพาะหน้าเอาตัวรอดไปวันๆ ก็เพียงพอแล้ว แต่อาตมาคิดว่ามันไม่จบแค่นั้น คนเรายังห่างจากตัวเองมาก นี่เป็นเหตุที่อาตมาจะเน้นให้คนตั้งสติอยู่กับกายของตัวเอง ทีแรกคนเรามักจะมองไม่เห็นความสำคัญของการมีสติอยู่กับร่างกาย แต่ปล่อยตัวเองให้หมกมุ่นอยู่กับการคิดเปรียบเทียบกับสิ่งเหล่านั้น

เหล่านี้ การประเมินสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัวเอง การถามตัวเองอยู่ตลอดเวลาว่า "จะได้จะเอาอย่างไรให้ได้มากที่สุดสำหรับตัวเอง" จิตจะหมุนไปเรื่อยๆ ไม่มีที่สิ้นสุด แค่ดึงสติให้กลับมาอยู่กับร่างกาย เป็นวิธีที่จะรักษาจิตใจให้มันถูกต้อง อาจจะเป็นการดูลมหายใจเข้าออก หรือ พิจารณาเวทนาอยู่ในร่างกาย มีสติในทุกอิริยาบถ หรือธาตุทั้งสี่ ก็แล้วแต่ สิ่งที่สำคัญ คือเราต้องมีสติที่ตรึงไว้อย่างมั่นคงในร่างกาย





หลวงพ่อปสันโน



นามเดิม รีด แพรี่ (Reed Perry)
๒๖ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๔๙๒
เกิดที่ประเทศแคนาดา

พ.ศ. ๒๔๙๒ - พ.ศ. ๒๕๑๑	เรียนหนังสือที่ The Pas, Manitoba, Canada
พ.ศ. ๒๕๑๑ - พ.ศ. ๒๕๑๕	เรียนที่ University of Winnipeg, Canada จบปริญญาตรี ศิลปศาสตร์ (ประวัติศาสตร์)
พ.ศ. ๒๕๑๖	เดินทางมาทวีปเอเชีย
๔ มกราคม พ.ศ. ๒๕๑๗	บรรพชาที่วัดเพลงวิปัสสนา กรุงเทพฯ เมื่ออายุ ๒๔ ปี
พ.ศ. ๒๕๑๗ - พ.ศ. ๒๕๒๑	ถวายตัวเป็นลูกศิษย์ของพระอาจารย์ชา จำพรรษาที่วัดหนองป่าพง และวัดป่านานาชาติ
พ.ศ. ๒๕๒๒	ใช้เวลา ๑ ปีในการธุดงค์ในประเทศไทย
พ.ศ. ๒๕๒๔	จำพรรษาและศึกษากับพระอาจารย์ชา ที่วัดหนองป่าพง
พ.ศ. ๒๕๒๕	ได้รับการแต่งตั้งเป็นเจ้าอาวาสวัดป่านานาชาติ รับผิดชอบงานสอนพระภิกษุ สามเณร และญาติโยม งานก่อสร้าง และบริหารวัด

พ.ศ. ๒๕๓๐	พัฒนาบ้านบุ่งหวาย ซึ่งตั้งอยู่ใกล้กับวัด จนบ้านบุ่งหวายได้รับรางวัลหมู่บ้านดีเด่น
พ.ศ. ๒๕๓๒	ก่อตั้งวัดภูจ้อมก้อม จังหวัดอุบลราชธานี เป็นวัดสาขาของวัดป่านานาชาติ
พ.ศ. ๒๕๓๓	ก่อตั้งสำนักสงฆ์เต่าดำ จังหวัดกาญจนบุรี เป็นวัดสาขาของวัดป่านานาชาติ
พ.ศ. ๒๕๓๔	ก่อตั้งมูลนิธิ Nature Care ที่จังหวัดอุบลราชธานี เพื่อใช้เป็นศูนย์ป้องกันรักษาป่าในบริเวณรอบวัดภูจ้อมก้อม
พ.ศ. ๒๕๓๕	มีส่วนช่วยเตรียมงานในงานพระราชทานเพลิงสรีระ **พระโพธิญาณเถร (หลวงปู่ชา)** การเตรียมการใช้เวลา ๑ ปี ในการนี้ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ เสด็จเป็นประธานในพิธี มีนักบวชร่วม ๖,๐๐๐ กว่ารูป และพุทธศาสนิกชนกว่า ๔๐๐,๐๐๐ คน ได้มาร่วมในพิธีนี้
พ.ศ. ๒๕๓๖	สร้างเครือข่ายของมูลนิธิ Nature Care ที่สำนักสงฆ์เต่าดำ จังหวัดกาญจนบุรี เพื่อรักษาป่าบริเวณรอบวัด
๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๐	เดินทางมารับตำแหน่งเจ้าอาวาสร่วมที่วัดอภัยคีรี
พ.ศ. ๒๕๔๑	ได้รับแต่งตั้งเป็นพระอุปัชฌาย์ และหลังจากนั้นมีการอุปสมบทพระสงฆ์เป็นประจำทุกปีจนถึงปัจจุบัน ที่วัดอภัยคีรี







Evening pūjā on the ordination platform

สวดมนต์ทำวัตรเย็น
ณ พระอุโบสถกลางแจ้ง